

平成30年6月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2018年6月1日 金曜日

2018年 6月4日 月曜日

2018年 6月5日 火曜日

献立	ごはん		一人分量 単位	切り方
	太刀魚のレモン酢かけ きんぴらごぼう 春雨と肉団子のスープ			
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
[牛乳]				
牛乳			1.00 本	
【米飯・和No4】				
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)			80.00 g	
【焼物】				
[太刀魚のレモン酢かけ]				
太刀魚切身(筒切) 50g			1.00 個	
食塩			0.20 g	
こいくちしょうゆ			1.50 g	
穀物酢			0.75 g	
三温糖			1.00 g	
国産レモン果汁 100ml			0.70 g	
【炒め物・和No15】				
[きんぴらごぼう]				
ササガキゴボウ IQF			25.00 g	
がやいりごま(白)1kg			1.00 g	
にんじん			8.00 g	
板こんにゃく			10.00 g	
こいくちしょうゆ			2.00 g	
三温糖			1.00 g	
JFD 料理酒			1.00 g	
JF 本味酢 1.8L			1.00 g	
JFS 純正ごま油			0.50 g	
【汁物・中No31】				
[春雨と肉団子のスープ]				
鶏肉むねミンチ			20.00 g	
しょうが			0.80 g	おろす
ねぎ			4.00 g	小口切り
食塩			0.10 g	
スキムミルク			1.00 g	
薄力小麦粉 1kg			3.00 g	
チンゲンツァイ			8.00 g	さいの目
干し椎茸(美都産)			1.00 g	戻しておく
にんじん			7.00 g	ひし形
ケシ はるさめS国産1kg			5.00 g	
中華スープ			0.70 g	
こいくちしょうゆ			2.00 g	
JFD 料理酒			2.00 g	
コシヨー(純)200g			0.02 g	
食塩			0.15 g	

献立	ごはん		一人分量 単位	切り方
	大豆とちりめんのごまがらめ 歯と口の衛生週間ゼリー キャベツと豚肉のピリ辛煮			
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
[牛乳]				
牛乳			1.00 本	
【米飯・和No4】				
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)			80.00 g	
【揚げ物・和No19】				
[大豆とちりめんのごまがらめ]				
かえりちりめん			5.00 g	
クッキングアモンド(細切)500g			5.00 g	
蒸し大豆500g			20.00 g	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg			5.00 g	
大豆白絞油			3.00 g	
こいくちしょうゆ			1.20 g	
三温糖			1.20 g	
JFD 料理酒			0.80 g	
がやいりごま(白)1kg島米			1.00 g	
【煮物】				
[キャベツと豚肉のピリ辛煮]				
キャベツ			30.00 g	さいの目大
豚肉(モモ肉小切)			20.00 g	
玉葱			20.00 g	
にんじん			10.00 g	いちよう
小松菜			12.00 g	2.5cm幅
厚揚げ			25.00 g	コロコロ
白菜キムチ			10.00 g	
しょうが			0.50 g	みじん切り
みそ			4.00 g	
こいくちしょうゆ			1.00 g	
JF 本味酢 1.8L			1.00 g	
中華スープ			0.80 g	
馬鈴薯でんぷん1kg			1.50 g	
昭和 サラダ油 1.5kg			1.00 g	
【菓子・寄物】				
[歯と口の衛生週間ゼリー]				
歯と口の健康週間ゼリー			1.00 個	

献立	ごはん		一人分量 単位	切り方
	鮭の梅マヨ焼き カミカミサラダ 豆乳やさいスープ			
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
[牛乳]				
牛乳			1.00 本	
【米飯・和No4】				
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)			80.00 g	
【焼物・和No25】				
[さけの梅マヨ焼き]				
(小)秋鮭(ピンク)腹須取り40g			1.00 個	
(中)秋鮭(ピンク)腹須取り50g			1.00 個	
食塩			0.10 g	
コシヨー(純)200g			0.02 g	
JFD 料理酒			1.00 g	
梅(塩漬)			1.50 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ1kg			7.00 g	
【あえ物・和No110】				
[カミカミサラダ]				
キャベツ			20.00 g	せん切り
きゅうり			25.00 g	輪切り
冷凍コーン			10.00 g	
もどるんです100g			0.30 g	戻しておく
花かつお(亀・細切)200g			1.00 g	
三温糖			0.40 g	
穀物酢			2.40 g	
コシヨー(純)200g			0.01 g	
昭和 サラダ油 1.5kg			0.60 g	
【汁物・洋No61】				
[豆乳やさいスープ]				
鶏肉モモ(こま切れ)			10.00 g	
玉葱			20.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg			0.50 g	
にんじん			10.00 g	コロコロ
キャベツ			15.00 g	さいの目
むきえびL(100/200)			5.00 g	
むきえだまめ500g			9.00 g	
無調整豆乳 不二			20.00 g	
味 コンソメJ 500g			0.20 g	
食塩			0.50 g	

平成30年6月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2018年6月6日 水曜日

2018年6月7日 木曜日

2018年 6月8日 金曜日

献立	麦ごはん		一人分量 単位	切り方
	タンドリーチキン	ポテトサラダ		
	●キムたまスープ			
料理名/食品名			一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】				
[牛乳]				
牛乳			1.00 本	
【米飯・和No3】				
[麦ご飯 80g]				
水稲穀粒(精白米)			76.00 g	
おむぎ(米粒麦)			4.00 g	
【焼物・洋No7】				
[タンドリーチキン]				
鶏若鶏肉胸(皮付き)			55.00 g	
食塩			0.25 g	
コシヨー(純)200g			0.02 g	
ヨーグルト(全脂無糖)			6.00 g	
カゴメマイルドトマトチップ 980g			4.00 g	
カレー粉(純)200g			0.10 g	
にんにく			0.50 g	おろす
【あえ物・和No167】				
[ポテトサラダ]				
チキンハム(短冊)500g			10.00 g	
じゃがいも			45.00 g	コロコロ
きゅうり			8.00 g	コロコロ
にんじん			5.00 g	コロコロ
玉葱			10.00 g	半月スライス
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg			10.00 g	
穀物酢			0.70 g	
コシヨー(純)200g			0.02 g	
食塩			0.25 g	
【汁物】				
[●キムたまスープ]				
●たまご			15.00 g	割りほぐす
白菜キムチ			15.00 g	
サリナス(生)			12.00 g	
にんじん			8.00 g	せん切り
乾燥若布(さんれい)			0.30 g	戻しておく
ねぎ			5.00 g	小口切り
中華スープ			0.80 g	
うすくちしょうゆ			2.00 g	
JFS 純正ごま油			1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg			1.00 g	

献立	ふりかけごはん		一人分量 単位	切り方
	煮しめ	わかめの酢の物		
	鶏ごぼう汁			
料理名/食品名			一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】				
[牛乳]				
牛乳			1.00 本	
【米飯】				
[ふりかけご飯]				
水稲穀粒(精白米)			80.00 g	
ちりめん			1.30 g	
かやいりごま(白)1kg			1.30 g	
塩ふき昆布(きざみ)			1.70 g	
花かつお(鰹・細切)500g			1.80 g	
青のり粉100g			0.20 g	
JF 本味酢 1.8L			0.60 g	
三温糖			0.60 g	
こいくちしょうゆ			0.30 g	
【煮物】				
[煮しめ]				
乾燥むすびめ			3.00 g	戻しておく
たけのこ缶詰(ホル)1号缶			20.00 g	厚いちょう
板こんにゃく			20.00 g	手でちぎる
にんじん			15.00 g	厚いちょう
枝豆がんと30g			30.00 g	斜め小口
こいくちしょうゆ			1.50 g	
うすくちしょうゆ			0.50 g	
JF 本味酢 1.8L			0.50 g	
三温糖			0.70 g	
煮干しだし			1.00 g	
【あえ物・和No33】				
[わかめの酢の物]				
きゅうり			18.00 g	
キャベツ			18.00 g	火7止最後
えのきたけ			7.00 g	
乾燥若布(さんれい)			0.60 g	斜め小口
穀物酢			3.00 g	
こいくちしょうゆ			1.80 g	
三温糖			0.72 g	
【汁物・和No55】				
[鶏ごぼう汁]				
鶏肉モモ(こま切れ)			20.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg			0.50 g	
ごぼう			8.00 g	ささがき
にんじん			12.00 g	せん切り
厚揚げ			20.00 g	細い短冊
えのきたけ			10.00 g	
ねぎ			5.00 g	小口切り
みそ			8.00 g	
煮干しだし			2.80 g	

献立	ごはん		一人分量 単位	切り方
	かぼちゃコロッケ	切干大根の甘酢和え		
	ポークビーンズカレー			
料理名/食品名			一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】				
[牛乳]				
牛乳			1.00 本	
【米飯・和No4】				
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)			80.00 g	
【揚げ物・洋No17】				
[かぼちゃコロッケ]				
(小)ヤ 国産が ちひき肉7740g			1.00 個	
(中)ヤ 国産が ちひき肉77460g			1.00 個	
大豆白絞油			4.00 g	
【あえ物・和No44】				
[切干大根の甘酢和え]				
切干大根(益田産)			3.20 g	
にんじん			2.40 g	せん切り
小松菜			24.00 g	4cm幅
スーパースカマぼこ(ほぐし)			9.00 g	
穀物酢			2.80 g	
三温糖			1.60 g	
こいくちしょうゆ			1.20 g	
食塩			0.10 g	
【丼物・カレー等・和No2】				
[ポーク&ビーンズカレー]				
豚肉(モモ肉小切)			15.00 g	
大豆水煮 JFS			5.00 g	
レッドキドニー			5.00 g	
JF レクショソウイン(赤)1.8L			1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg			0.25 g	
玉葱			40.00 g	乱切り
じゃがいも			35.00 g	乱切り
にんじん			15.00 g	乱切り
エリンギ			10.00 g	乱切り
ハウス 給食用カレー粉N			12.00 g	
ジェフ カレー粉			4.00 g	
カゴメマイルドトマトチップ 3kg			5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L			1.50 g	

### 平成30年6月分詳細献立表

### 美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2018年6月11日 月曜日

献立	ごはん	
	鶏肉とカシューナッツの炒め物	おやき
トマトスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・中No5】		
【鶏肉とカシューナッツの炒め物】		
鶏若鶏肉胸(皮付き)	30.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	3.00 g	
しょうが	1.00 g	みじん切り
にんにく	1.00 g	みじん切り
たけのこ水煮(ハーフカット)島根	20.00 g	乱切り
にんじん	12.00 g	乱切り
さやいんげん(ホール)	9.00 g	
カシューナッツ1kg	10.00 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.20 g	
【汁物】		
【トマトスープ】		
チキンナーキス(スライス)5mm	10.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
エリンギ	7.00 g	スライス
玉葱	30.00 g	半月スライス
トマト	20.00 g	さいの目
キャベツ	20.00 g	さいの目
ねぎ	5.00 g	小口切り
味 コンソメJ 500g	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.15 g	
【菓子・寄物・和No11】		
【おやき】		
おやき	1.00 個	

2018年6月12日 火曜日

献立	ごはん	
	手作りさつまあげ	しそ茎わかめ和え
玉ねぎとじゃがいものみそ汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No41】		
【手作りさつま揚げ】		
とびうお(すり身)	50.00 g	
干し椎茸(美都産)	0.90 g	みじん切り
にんじん	9.00 g	荒みじん
ねぎ	4.50 g	小口切り
芽ひじき500g	0.60 g	戻しておく
しょうが	0.50 g	おろす
うすくちしょうゆ	1.20 g	
食塩	0.10 g	
薄力小麦粉1kg	3.00 g	
大豆白絞油	5.40 g	
【あえ物】		
【しそ茎わかめ和え】		
キャベツ	30.00 g	せん切り
小松菜	20.00 g	4cm幅
島根県産茎わかめ	5.00 g	茹でる
混ぜ込みしそご飯	0.50 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【汁物】		
【玉葱とじゃが芋のみそ汁】		
じゃがいも	25.00 g	厚いちょう
玉葱	25.00 g	半月スライス
油揚げ	3.00 g	短冊切り
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	9.00 g	
煮干しだし	2.60 g	

2018年 6月13日 水曜日

献立	麦ごはん	
	さごしのオニオンソース	ジャーマンポテト
●コーンと卵のスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No3】		
【麦ご飯 80g】		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物】		
【さごしのオニオンソース焼】		
(小) さごし切身40g	1.00 個	
(中) さごし切身50g	1.00 個	
JFD 料理酒	1.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
ケンエッグマヨネスタブ1kg	8.00 g	
玉葱	10.00 g	半月スライス
にんにく	0.50 g	
しょうが	1.00 g	
パセリ	0.50 g	
舟形アルミカップ	1.00 g	
【焼物】		
【ジャーマンポテト】		
じゃがいも	45.00 g	短冊切り
玉葱	20.00 g	半月スライス
青ピーマン	5.00 g	せん切り
カットベーコンIQF500g	12.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.30 g	
食塩	0.30 g	
コシヨー(純)200g	0.03 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	1.00 g	
【汁物・中No16】		
【●コーンと卵のスープ】		
鶏肉モモ(こま切れ)	15.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
冷凍コーン	20.00 g	
玉葱	15.00 g	半月スライス
●たまご	13.00 g	割りほぐす
チンゲンツァイ	12.00 g	さいの目
牛乳(料理用)	20.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.30 g	
中華スープ	0.50 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

平成30年6月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2018年 6月14日 木曜日

献立	ごはん	
	切干大根のゴママヨ和え	アムスメロン
豆腐カレーそぼろ煮		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【あえ物・和No5】		
[切干大根のゴママヨ和え]		
切干大根(益田産)	4.80 g	
キャベツ	12.00 g	せん切り
ほうれん草	16.00 g	4cm幅
にんじん	8.00 g	せん切り
すりごま(白)	0.80 g	
ケン ノエック マヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
こいくちしょうゆ	0.20 g	
食塩	0.10 g	
【煮物・洋No17】		
[豆腐のカレーそぼろ煮]		
木綿豆腐	60.00 g	拍子切り
鶏肉むねミンチ	30.00 g	
玉葱	35.00 g	くし形切り
にんじん	10.00 g	短冊切り
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
小松菜	15.00 g	さいの目
しょうが	0.90 g	おろす
カレー粉(純) 200g	0.20 g	
JF 本味酥 1.8L	0.90 g	
JFD 料理酒	0.90 g	
こいくちしょうゆ	0.90 g	
うすくちしょうゆ	1.80 g	
中華スープ	0.90 g	
食塩	0.18 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.62 g	
【果物・和No9】		
[アムスメロン 1/16コ]		
アムスメロン 4L	1.00 切	

2018年 6月15日 金曜日

献立	ごはん	
	どんちっち鯨の丸ごと焼き	キャベツの塩昆布和え
わかたけ汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物】		
[どんちっち鯨のまるごと焼]		
まあじ 50g	1.00 切	
【あえ物】		
[キャベツの塩昆布和え]		
キャベツ	50.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
塩ふき昆布(きざみ)	1.00 g	
食塩	0.20 g	
ゆず酢	0.50 g	
【汁物・和No2】		
[わかたけ汁]		
たけのこ缶詰(ホル)1号缶	25.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	短冊切り
えのきたけ	10.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.40 g	戻しておく
ねぎ	5.00 g	小口切り
削り節上雪バラ500g	1.60 g	
だし昆布	0.80 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.10 g	

2018年 6月18日 月曜日

献立	ごはん	
	新じゃがのそぼろ煮	ねばねば野菜の梅肉和え
あじつみれ汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【煮物】		
[新じゃがのそぼろ煮]		
鶏肉むねミンチ	20.00 g	
じゃがいも	75.00 g	乱切り
にんじん	20.00 g	乱切り
グリーンピース	5.00 g	
しょうが	3.00 g	荒みじん
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
JF 本味酥 1.8L	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【あえ物・和No72】		
[ねばねば野菜の梅肉和え]		
キャベツ	22.00 g	せん切り
にんじん	7.00 g	せん切り
モロヘイヤカット	11.00 g	
国産オクラスライス	14.00 g	
花かつお(亀・細切) 200g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
梅(塩漬)	2.50 g	みじん切り
【汁物・和No10】		
[あじつみれ汁]		
玉葱	20.00 g	乱切り
にんじん	8.00 g	いちよう
あじだんご	30.00 g	
えのきたけ	8.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	2.60 g	
みそ	8.00 g	

平成30年6月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2018年6月19日 火曜日

献立	ごはん	
	焼き餃子	セロリときゅうりのハムサラダ
ミネストローネ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・中No6】		
【焼き餃子】		
スクールランチギョーザ	3.00 個	
S L ジャンボギョーザ28g	2.00 個	
穀物酢	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
【あえ物・中No20】		
【セロリときゅうりのハムサ】		
セロリー	7.00 g	スライス
きゅうり	35.00 g	半月スライス
乾燥若布(さんれい)	0.50 g	戻しておく
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.40 g	
IFS 純正ごま油	0.50 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.24 g	
食塩	0.30 g	
【汁物・洋No3】		
【ミネストローネ】		
豚肉(モモ肉小切)	20.00 g	
にんにく	0.50 g	
IF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	15.00 g	コロコロ
にんじん	8.00 g	コロコロ
かたがひトマト(伊勢)2.5kg	20.00 g	
キャベツ	15.00 g	さいの目
じゃがいも	20.00 g	コロコロ
味 コンソメI 500g	1.00 g	
かめマイルドトマトチップ 980g	10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加)1k	10.00 g	
三温糖	0.20 g	
クラスメイト500g	1.00 g	

2018年6月20日 水曜日

献立	麦ごはん	
	●アスパラ入りオムレツ	いかのおひたし
厚揚げの中華煮		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No3】		
【麦ご飯 80g】		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【蒸し物】		
●アスパラ入りオムレツ		
(小)オムレツ(アスパラ)真空40	1.00 個	スチコン
(中)オムレツ(アスパラ)真空60	1.00 個	
【あえ物】		
【いかのおひたし】		
国産本だしイカ短冊1×4cm	15.00 g	茹でる
キャベツ	30.00 g	
小松菜	20.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【煮物・中No12】		
【厚揚げの中華煮】		
豚肉(モモ肉小切)	20.00 g	
しょうが	0.50 g	みじん切り
にんにく	0.50 g	みじん切り
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	10.00 g	ひし形
玉葱	20.00 g	くし形切り
たけのこ缶詰(ホール)1号缶	20.00 g	スライス
厚揚げ	60.00 g	拍子切り
ねぎ	6.00 g	斜め小口
中華スープ	1.20 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	
コンソメ(純)200g	0.02 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.60 g	
IFS 純正ごま油	0.30 g	

2018年6月21日 木曜日

献立	ミニロールパン	
	エビフライ	海藻サラダ
カレー焼きそば		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【普通パン】		
【ミニロールパン】		
THすこやかロール40g	1.00 個	
【揚げ物】		
【エビフライ(各2)】		
★エビフライL	2.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No42】		
【海藻サラダ】		
キャベツ	20.00 g	せん切り
きゅうり	15.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
海藻サラダG S 5 0 0 g	0.50 g	戻しておく
ルイボットレッシング(青じそ)1L	5.00 g	
【主食併用類】		
【カレー焼きそば】		
焼きそば麺5kg	40.00 g	
豚肉(モモ肉小切)	20.00 g	
キャベツ	25.00 g	さいの目
玉葱	25.00 g	半月スライス
青ピーマン	5.00 g	短冊切り
にんじん	10.00 g	短冊切り
昭和 サラダ油 1.5kg	1.00 g	
IF カスタード エクレント1.8L	2.00 g	
食塩	0.20 g	
焼きそばソース	7.00 g	
カレー粉(純)200g	0.20 g	

平成30年6月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2018年6月22日 金曜日			
献立	ごはん いわしの梅煮 トマトだご汁		おからサラダ
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方	
【牛乳・和No1】			
牛乳	1.00 本		
【米飯・和No4】			
ごはん			
水稲穀粒(精白米)	80.00 g		
【煮物】			
【いわしの梅煮】			
イワシ(ドレス) 約40g	1.00 個		
梅(塩漬)	3.00 g		
こいくちしょうゆ	7.00 g		
JF 本味酢 1.8L	5.00 g		
JFD 料理酒	4.50 g		
三温糖	2.00 g		
水	15.00 g		
【あえ物・洋No12】			
【おからサラダ】			
おから(新製法)	7.00 g	スチコン	
にんじん	5.00 g	コロコロ	
キャベツ	18.00 g	せん切り	
きゅうり	8.00 g	小口切り	
チキンささみ水煮	6.00 g		
コーン	7.00 g		
角切チーズ 8mm	6.00 g		
穀物酢	0.80 g		
三温糖	0.50 g		
食塩	0.15 g		
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	6.00 g		
【汁物・和No186】			
【トマトだご汁】			
鶏モモ(1.5cm角切)	15.00 g		
油揚げ	3.00 g	細い短冊	
ねぎ	3.00 g	小口切り	
ぶなしめじ	10.00 g		
小松菜	10.00 g	2.5cm幅	
かたがえトマト(伊豆) 2.5kg	10.00 g		
薄力小麦粉 1kg	5.00 g		
白玉粉	5.00 g		
うすくちしょうゆ	3.00 g		
JFD 料理酒	1.00 g		
食塩	0.10 g		
削り節上雪バラ500g	2.00 g		
だし昆布	0.80 g		

2018年6月25日 月曜日			
献立	ごはん レバーのごまケチャップ 切干大根スープ		のやきのごま酢和え
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方	
【牛乳・和No1】			
牛乳	1.00 本		
【米飯・和No4】			
ごはん			
水稲穀粒(精白米)	80.00 g		
【揚げ物・和No146】			
【レバーのごまケチャップ】			
カットレバーミニ鰹粉付	20.00 g		
JF こうや豆腐サイロ500g	5.00 g		
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g		
大豆白絞油	6.00 g		
じゃがいも	30.00 g	コロコロ	
さやいんげん(ホル)	7.00 g	2.5cm幅	
かごメマイルドトマトケチャップ 980g	10.00 g		
三温糖	1.00 g		
こいくちしょうゆ	1.00 g		
JF ウスターソース エグゼレント1.8L	1.00 g		
かき いりごま(白)1kg島米	1.00 g		
【あえ物】			
【のやきの酢の物】			
キャベツ	20.00 g	さいの目	
子ジャンボ茂助のやき400g	15.00 g	スライス	
きゅうり	15.00 g	小口切り	
食塩	0.10 g		
三温糖	0.50 g		
穀物酢	2.50 g		
うすくちしょうゆ	1.00 g		
【汁物・洋No64】			
【切り干し大根スープ】			
切干大根(益田産)	4.00 g	戻しておく	
オリーブ油エキストラバージン	2.00 g		
にんにく	0.50 g	みじん切り	
にんじん	10.00 g	せん切り	
小松菜	8.00 g	2.5cm幅	
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく	
キャベツ	12.00 g	せん切り	
味 コシソメJ 500g	1.00 g		
食塩	0.20 g		

2018年6月26日 火曜日			
献立	穴子ごはん 鶏肉のごま焼き 高野豆腐のみそ汁		小松菜のおひたし
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方	
【牛乳・和No1】			
牛乳	1.00 本		
【変わり飯・和No107】			
穴子ごはん			
水稲穀粒(精白米)	70.00 g		
ささみあなご(国内産)	15.00 g		
こいくちしょうゆ	2.00 g		
三温糖	2.00 g		
JFD 料理酒	2.50 g		
JF 本味酢 1.8L	2.00 g		
【焼物・和No50】			
【鶏肉のごま焼き】			
鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00 個		
食塩	0.20 g		
コショウ(純) 200g	0.01 g		
すりごま(白)	1.00 g		
玉葱	12.00 g	半月スライス	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	8.00 g		
こいくちしょうゆ	0.50 g		
みそ	1.00 g		
舟形アルミカップ	1.00 g		
【あえ物】			
【小松菜のおひたし】			
小松菜	20.00 g	2.5cm幅	
キャベツ	30.00 g	せん切り	
出雲のおいしいちくわ	7.00 g	小口切り	
こいくちしょうゆ	2.50 g		
食塩	0.20 g		
【汁物・和No57】			
【高野豆腐のみそ汁】			
玉葱	25.00 g	半月スライス	
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく	
えのきたけ	10.00 g		
高野豆腐(細切)	2.50 g	戻しておく	
ねぎ	5.00 g	小口切り	
みそ	8.00 g		
煮干しだし	2.60 g		

平成30年6月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2018年6月27日 水曜日

2018年6月28日 木曜日

2018年6月29日 金曜日

献立	ごはん	
	豚肉のオイスター炒め ●もやしナムル	
	あまだいすまし汁	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No3】		
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【炒め物】		
[豚肉のオイスター炒め]		
豚肉(モモ肉小切)	30.00 g	
青ピーマン	20.00 g	短冊切り
たけのこ缶詰(ホル)1号缶	20.00 g	短冊切り
エリンギ	20.00 g	短冊切り
豚仔 きくらげオイス	1.00 g	戻しておく
にんじん	12.00 g	短冊切り
オイスターソース 585g	2.50 g	
こいくちしょうゆ	0.60 g	
JP 本味酢 1.8L	1.00 g	
んにく	0.50 g	みじん切り
IFD 料理酒	1.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.10 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【あえ物・中No24】		
●もやしナムル		
もやし	20.00 g	
チキンささみ水煮	5.00 g	
もどろんです 100g	0.80 g	戻しておく
鶏糸卵(真空)500g	9.00 g	茹でる
小松菜	15.00 g	4cm幅
にんじん	8.00 g	せん切り
こいくちしょうゆ	2.00 g	
IFS 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.20 g	
【汁物】		
[あまだいすまし汁]		
ねぎ	5.00 g	小口切り
にんじん	8.00 g	せん切り
えのきたけ	8.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
甘鯛ホール約8g	28.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
うすくちしょうゆ	0.50 g	
食塩	0.15 g	
煮干しだし	1.60 g	
だし昆布	0.80 g	

献立	ごはん	
	いかじゃが	ツナサラダ
	ワタンスープ	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【煮物・和No37】		
[いかじゃが]		
国産本みかいか短冊1×4cm	20.00 g	
じゃがいも	50.00 g	乱切り
にんじん	12.00 g	乱切り
板こんにゃく	15.00 g	手でちぎる
さやいんげん(ホル)	5.00 g	2.5cm幅
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	0.60 g	
JP 本味酢 1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
だし昆布	0.50 g	
【あえ物・和No25】		
[ツナサラダ(青ドレ)]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
きゅうり	20.00 g	小口切り
冷凍コーン	5.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	10.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
ツナ缶ドレッシング(青じそ)1L	5.00 g	
【汁物・中No2】		
[ワタンスープ]		
玉葱	20.00 g	くし形切り
にんじん	8.00 g	ひし形
もやし	10.00 g	
味 なめらかワタ(約63)	20.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
中華スープ	0.90 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.10 g	

献立	ごはん	
	和風ハンバーグ	ひじきの炒り煮
	じゃがいもの野菜スープ	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・洋No23】		
[和風ハンバーグ]		
牛ミンチ	20.00 g	
豚もも肉ミンチ	20.00 g	
食塩	0.40 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
ナツメグ(粉)	0.02 g	
おから(新製法)	12.00 g	
ごぼう	7.00 g	みじん切り
パン粉 1kg	2.00 g	
牛乳(料理用)	6.00 g	
舟形アルミカップ	1.00 g	
JP 本味酢 1.8L	2.00 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
三温糖	2.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.30 g	
水	5.00 g	
【煮物・和No84】		
[ひじきの炒り煮]		
長ひじき	3.00 g	戻しておく
さやいんげん(ホル)	6.00 g	2.5cm幅
にんじん	4.80 g	細い短冊
大豆水煮 JFS	9.00 g	
きつまあげ(玉ねぎ)50g	9.00 g	スライス
IFD 料理酒	0.40 g	
三温糖	0.60 g	
こいくちしょうゆ	3.20 g	
水	20.00 g	
IFS 純正ごま油	0.50 g	
【汁物・洋No25】		
[じゃがいもの野菜スープ]		
玉葱	15.00 g	くし形切り
昭和 サラダ油 1.5kg	0.20 g	
じゃがいも	20.00 g	コロコロ
にんじん	8.00 g	コロコロ
片刈りチヌスライス(スライス)5mm	8.00 g	
キャベツ	12.00 g	さいの目
パセリ	0.50 g	みじん切り
味 コンソメJ 500g	0.80 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.20 g	